


| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <div>12月1日(月)</div> <div><div><div>もやしとハムのごまみそあえ</div><div>豚肉のしょうが炒め</div></div><div><div>ごはん</div><div>じゃがいもと白菜のみそ汁</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>かぜやインフルエンザなど、私たちが病気に かかりそうになった時、体は抵抗力を働かせ て病気を退治しようとします。病気の時に見 られる症状の多くは、体が病気とたたかって いることの表れです。規則正しい生活と適度 な運動、栄養バランスのととのった食事で体 の抵抗力を高めましょう。</p> | <div>12月2日(火)</div> <div><div><div>小松菜の甘酢あえ</div><div>豆腐ハンバーグ</div></div><div><div>菜めし</div><div>おでん</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>『小松菜』という名前は、江戸時代に、現在 の東京都江戸川区にある小松川で狩りをして いた将軍に、地元の青菜を入れたすまし汁を 差し出したところ、とても気に入られたこと から、その青菜に小松菜という名前がついた そうです。今が旬の小松菜は、寒さに強く、 甘みが増します。今日は石川県産の小松菜を 使用しています。</p> | <div>12月3日(水)</div> <div><div><div>キャベツサラダ</div><div>アジの天ぷら</div></div><div><div>(減)ごはん</div><div>カレーうどん</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>日本の「うどん」とインドの「カレー」をう まく組み合わせて「カレーうどん」を発明し たのは、日本のそば屋さんといわれています。 肉と野菜を煮込んで作るカレーと比べ、 カレーうどんはそば屋さんが発明したので、 つゆに使うだしを使用することが味の秘密で す。日本人のアイデアで生み出したカレーう どんを味わいましょう。</p> | <div>12月4日(木)</div> <div><div><div>大根ナムル</div><div>チャプチェ</div></div><div><div>ごはん</div><div>キムチ鍋</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>キムチは韓国の伝統的な漬物です。日本の漬 物と違うのは、とうがらしなどの香辛料をた くさん使い、辛みがあることです。とうがら しの辛みは『カプサイシン』といいます。こ の辛みには食欲をアップさせたり、消化をよ くする働きがあります。体を温める働きもあ るので、寒い時期にピッタリの食材です。</p> | <div>12月5日(金)</div> <div><div><div>りんご</div><div>ハヤシライス【もち麦ごはん・ハヤシルウ】</div><div>かぶとツナのサラダ</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>にんじんは和食、洋食、中華と普段からよく 使われ、給食でも使われる回数が最も多い野 菜です。私たちが普段食べているものは西洋 種で、旬が春と冬の2回あります。生産量 が多い都道府県は北海道や千葉県、徳島県で す。給食では、今の時期に石川県産のにんじ んを使用しています。</p> |
| <div>12月8日(月)</div> <div><div><div>野菜のあえもの</div><div>五目厚焼きたまご</div></div><div><div>ごはん</div><div>大根のそぼろ煮</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>大根などの根菜は土の中で育つ野菜です。他 にいも類やにんじん、れんこんなどがありま す。秋から冬の時期が旬です。たくさんと れ、栄養がたっぷりでおいしい時期です。根 菜類は体を温めてくれる働きがあり、寒い うの時期にピッタリの食材です。体を内側から 温めることで、病気にかかりにくい体をつ くることができます。</p> | <div>12月9日(火)</div> <div><div><div>ほうれん草のおひたし</div><div>いわしのおかか煮</div></div><div><div>ひじきごはん</div><div>玉ねぎのみそ汁</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>いわしには、骨や歯を作るために欠かせない 栄養素であるカルシウムや、その吸収を助け るビタミンDが豊富に含まれています。ま た、今日のいわしは骨ごと食べられます。さ らにひじきやほうれん草にもカルシウムや鉄 がたくさん含まれています。成長期のみな さんにとって大切な栄養です。残さずいた きましょう。</p> | <div>12月10日(水)</div> <div><div><div>キャベツのマリネ</div><div>チキンカツ</div></div><div><div>ごはん</div><div>ポークビーンズ</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>給食ではどの部位を使用してもとり肉と言っ ていますが、むね肉やもも肉を主に使用して います。今日はむね肉のカツです。とり肉 の中では、脂肪が少なめで、たんぱく質が多 く、やわらかい肉質です。味があっさりして いるので、焼き物や揚げ物にむいています。 今日は1150枚のむね肉に小麦粉やパン粉を つけ、揚げました。手作りのおいしさを味 わいましょう。</p> | <div>12月11日(木)</div> <div><div><div>野菜とツナののり酢あえ</div><div>豚肉のみそ焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>すいとん汁</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>「すいとん」は小麦粉でつくった生地をち ぎったり、丸めたりして、汁物で煮込む料理 です。歴史は長く、600年以上前から食べら れていて、江戸時代にはすいとんのお店がで きるほど人気の料理でした。戦後の食糧難に はお米に変わる食料として、大切に食べられ てきました。様々な料理を温かく食べられる ことに日々感謝しましょう。</p> | <div>12月12日(金)</div> <div><div><div>アセロラゼリー</div><div>プロッコリーサラダ</div><div>ホットドッグパン</div></div><div><div>さつまいものスープ</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>ホットドッグは直訳すると「温かい犬」で す。なぜこんな名前になったのでしょうか。 ホットドッグ発祥の国アメリカで、パンの形 が胴長の「ダックスフント」という犬に似て いることから「レッド・ホット・ダックスフ ント・ソーセージ」と呼ぶようになったこと が始まりといわれています。あまりにも長い 名前なのでいつのまにかホットドッグという 名前になったそうです。</p> |
| <div>12月15日(月)</div> <div><div><div>加賀れんこんのきんぴら</div><div>いかメンチ</div></div><div><div>ごはん</div><div>とり肉と野菜のみそ汁</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>イカは、体長2センチほどの小さなものか ら、10メートルを超える巨大なものまで、 500種類以上いると言われています。日本 ではスルメイカがたくさんとれ、石川県でも 様々なイカが水揚げされます。タウリンと呼 ばれるアミノ酸が多く、筋肉の疲労回復や運 動機能の向上に効果があると言われていま す。</p> | <div>12月16日(火)</div> <div><div><div>もやしときゅうりのサラダ</div><div>ミートボール(小1個、中2個)</div></div><div><div>えびピラフ</div><div>トマトと大豆のコンソメスープ</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>もやしは豆などを発芽させ、葉が開く前に収 穫したものです。大豆や緑豆、ブラックマッ ペという豆が多く使用されます。色が白いの は、光にあてず、暗いところで育てるため です。天候に左右されずに栽培できるので、安 定して収穫できます。豆の時にはほとんど含 まれていないビタミンCが、もやしになるこ とで増えています。</p> | <div>12月17日(水)</div> <div><div><div>じゃがいもとたまこのサラダ</div><div>春巻き</div></div><div><div>ごはん</div><div>わかめとワントンのスープ</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>今月の食育のテーマは『カゼ予防』です。寒 くなると、かぜやインフルエンザなどが流行 しやすくなりますが、今年は気温に関係な く、さまざまな感染症が流行しています。予 防のために、日頃から粘膜を強くし、抵抗 力を高めるビタミンAやビタミンCなどの栄養 をしっかりととりましょう。今日の菓物はビ タミンたっぷりのみかんです。</p> | <div>12月18日(木)</div> <div><div><div>プロッコリーの中</div><div>ハムチーズカツ</div></div><div><div>わかめごはん</div><div>オニオンスープ</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>給食には毎日牛乳がつけます。牛乳は栄養が 豊富で、特に成長期に欠かせないカルシウム が効率よくとれます。食物アレルギーやその 他の理由で牛乳が飲めない人もいますと思 います。その場合は、大豆製品や小魚、海 そう類などカルシウムを含む食材をしっかりと りましょう。</p> | <div>12月19日(金)</div> <div><div><div>野菜とかまぼこの酢の物</div><div>ししゃも</div></div><div><div>ごはん</div><div>肉豆腐</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>ヨーグルトやチーズは牛乳を加工してつく られる『乳製品』という食べ物です。乳製 品には体づくりに必要なたんぱく質や、骨 や歯に欠かせないカルシウムなどがたく さん入っています。寒い季節は、牛乳を 残す人が増えますが、成長のために大切 な栄養がいっぱいなので、残さず飲みま しょう。</p> |
| <div>12月22日(月)</div> <div><div><div>ゆずの香あえ</div><div>とり肉のハニーマスタードやき</div></div><div><div>ごはん</div><div>めった汁</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>本日、22日は「冬至」です。1年で最も夜が 長い日です。冬至にはゆず湯に入ったり、 「ん」の付くものを食べ、運氣をあげま す。「ん」のつく食べ物には、別名「なんきん」 というがぼちゃやれんこん、こんにゃくなど があります。今日は和え物にゆず果汁を使用 しています。ゆずの香りを楽しんでくだ さい。</p> | <div>12月23日(火)</div> <div><div><div>ゆかりあえ</div><div>ふくらぎのケチャップがらめ</div></div><div><div>ごはん</div><div>豚野菜</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>ふくらぎはプリの子どもです。石川県では、 【こそくら→ふくらぎ→がんどう→ぶり】と成 長によって名前が変わります。石川県のぶ りの漁獲量は全国でも7番目であり、日本海 の冬の味覚としても有名です。今日は角切 りにしたふくらぎを揚げてケチャップにか らめました。</p> | <div>12月24日(水)</div> <div><div><div>クリスマスデザート</div><div>冬野菜カレー【もち麦ごはん・冬野菜カレー】</div><div>キャベツとツナのサラダ</div></div></div> <div>給食の語</div> <p>冬休みに入ると、クリスマスやお正月など、 ごちそうを食べる機会が増えると思いま す。野菜を意識して食べるなど、偏った食 事をせず、規則正しい食生活を心がけま しょう。給食がない冬休みは、牛乳を飲む 機会が減りやすいので、気を付けましょ う。バランスのとれた食生活で、体調を整 え、新しい年を元気に迎えましょ う。</p> | <div>12月の【地場産物】</div> <div>【志賀町産】 米 もち麦 さつまいも</div> <div>【石川県産】 牛乳 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん かぶ 大根 しめじ</div> <div></div> | |